

# ゆ〜ふるにらさき プールプログラム一覧表

**予約不要**

**600円で当日参加できます**

※初回無料体験あります。(入館料別)

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土・日曜日	月曜日
10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	フリ リ ー	休 館 日
<b>健康水中教室</b> ーレベルー ★★ 全身のバランス力向上や日常動作が楽になることを目的としているクラスです。 インストラクター:堀井	<b>リフレッシュアークア</b> ーレベルー ★~★★★★ 筋力・柔軟性を向上させ、関節の痛みを予防・改善して、生涯使える身体づくりを目指します。 インストラクター:内野	<b>シェイプアップ45</b> ーレベルー ★★~★★★★ 水の抵抗を利用した、消費カロリーの高いトレーニングで、引き締まった魅力的なボディラインを目指します。 インストラクター:小林	<b>マイペースウォーキング</b> ーレベルー ★ 膝や腰に負担をかけず、自分のペースで歩くクラスです。 インストラクター:堀井		
※プログラム内容やスケジュール等は、変更する場合があります。 ※いずれも定員20名・対象年齢16歳以上となります。 ※600円で利用できるのは、市内利用者の方に限ります。		19:15~20:00 <b>シェイプアップ45</b> ーレベルー ★★ 全身を使い、体内に酸素をたくさん取り入れながら心肺機能を高め、体脂肪を燃焼させ、美しい身体づくりを目指します。 インストラクター:篠田			

詳しくは、ゆ〜ふるにらさきスタッフにお尋ねください。

はぐくむ、大切なことのすべて

指定管理者：シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社

**SHIDAX**